

Kurzbeschreibung der Module des Weiterbildungsseminars «Recovery-Wege entdecken»

Im Modul 1 «Gesundheit und Wohlbefinden»

beschäftigen wir uns mit verschiedenen Fragen und Erfahrungen: Was ist gesund? Was ist krank? Sind es Gegensätze? Meine eigenen Erfahrungen mit Gesundsein und Kranksein. Was tut mir gut und wie Sorge ich gut für mich? Wir teilen Erfahrungen, hören Auffassungen der Wissenschaft und vergleichen diese mit eigenen Auffassungen. Gemeinsam erkunden wir, wie jede und jeder in verschiedenen Lebensbereichen gut für sich sorgen kann.

Im Modul 2 «Verständnis und Erfahrung»

tauschen wir uns über das jeweils persönliche Verständnis der eigenen Erkrankung aus, diskutieren, wie sich das eigene Krankheitsverständnis auf die Auseinandersetzung und Bewältigung mit der Krisenerfahrung auswirkt. Wir begeben uns auf Spurensuche, um Zusammenhänge zwischen Krisenerfahrung und eigener Lebensgeschichte ausfindig zu machen. Auch üben und stärken wir die eigene emotionale Ausdrucksfähigkeit.

Im Modul 3 «Selbstbestimmung und Empowerment»

teilen wir Erfahrungen mit Fremdbestimmung und Selbstbestimmung. Was ist wichtig, um in die Selbstermächtigung zu kommen und die Verantwortung für das eigene Leben, den eigenen Gesundungsweg wieder in die Hand zu nehmen? Wir gehen der Scham und dem Stigma einer Erkrankung nach und finden heraus, wie es möglich ist, diesen anders zu begegnen und sich nicht mehr für die eigene Erfahrung zu schämen.

Im Modul 4 «Recovery – Weg der Gesundheit»

schauen wir uns Recovery-Wege von anderen Menschen an und erkunden eigene Fähigkeiten und Potentiale. Dabei werden Wünsche, Hoffnungen und Träume zur Quelle und Anregung der eigenen Genesung. Ziele für den eigenen Gesundungsweg werden überlegt und in umsetzbare Schritte gebracht.

Im Modul 5 «Sinnsuche und Genesung»

stehen das Mitteilen eigener Lebens- und Krisenerfahrungen im Mittelpunkt, das wertschätzende Zuhören und die damit verbundene Verwandlung von Scham. Die eigene Geschichte, auch die der psychischen Erschütterung, erzählen zu können und dabei Wertschätzung und Mitgefühl zu erfahren, hat bewegendes und heilsames Potential.

Im Modul 6 «Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge»

reflektieren wir die bisher gemachten Erfahrungen von Selbstwirksamkeit. Auch üben wir den Weg der Selbstfürsorglichkeit weiter. Und es ist Zeit für die Frage: Wo stehe ich in meinem eigenen Recovery-Weg? In welche Richtung will ich weitergehen?

Martin Weyer
Leiter Fortbildung & Entwicklung Pflege